

Rollitos de Primavera Confeti con Salsa de Naranja-Cilantro

Makes: 5 Servings

"He creado esta receta porque me encanta comer sano. La quinua es un grano que se cultiva desde hace unos 5.000 años en las montañas de los Andes. Este grano es sabroso y se combina con mis verduras favoritas, camarones y piña," dice Emma-Kate. "Este es un divertido y saludable almuerzo para la escuela. Yo lo serviría con un vaso de leche al 2%."

Ingredients

2 1/4 cups caldo de pollo bajo en sodio
3/4 cup quinua negra, enjuagada
1 1/2 tablespoons aceite de coco
1/2 cup pimiento rojo picado
 Para los rollitos de primavera:
1/2 cup pimiento amarillo
1 cup puntas de espárragos
2 cups camarones medianos, pelados, limpiados y sin las colas
3/4 cup piña fresca picada
10 envoltorios de papel de arroz
 Para la salsa de acompañamiento de Naranja-Cilantro:
1/4 cup aceite de sésamo
1/4 cup jugo de naranja recién exprimido
1 1/2 teaspoons ralladura de cáscara de naranja
2 tablespoons salsa de soja
2 tablespoons hojas de cilantro fresco picado
2 tablespoons néctar de Agave
1 teaspoon ajo picado



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	393	
Total Fat	17 g	26%
Protein	17 g	
Carbohydrates	40 g	13%
Dietary Fiber	4 g	16%
Saturated Fat	5 g	25%
Sodium	500 mg	21%

MyPlate Food Groups

Fruits	1/4 cup
Vegetables	1/2 cup
Grains	2 1/2 ounces
Protein Foods	1 1/2 ounces

Directions

Para el relleno de los rollitos de primavera:

1. En una olla grande a fuego moderado, combine el caldo de pollo y quinua y póngalos a hervir. Reduzca el calor y hiérvalos a fuego lento hasta que la quinua esté blanda, aproximadamente por unos 15 minutos. Transfiera la quinua cocida en un tazón grande.
2. En una sartén grande a fuego moderado, caliente el aceite de coco. Añada los pimientos rojo y amarillo y las puntas de los espárragos, cocine hasta que estén blandos, aproximadamente por 3 minutos.
3. Añada las verduras cocidas a la quinua. No limpie la olla.
4. Usando la misma sartén, sofría los camarones a fuego moderado hasta que estén completamente cocidos, aproximadamente por 2 minutos.
5. Agregue los camarones a la mezcla de quinua y verduras, luego agregue la piña y revuélvalo hasta combinarlo.

Para hacer la salsa de naranja-cilantro:

1. En una licuadora, combine el aceite de sésamo, jugo de naranja, ralladura de naranja, salsa de soja, cilantro, néctar de agave y el ajo. Pulse la licuadora hasta que se suavicen.

Para armar los rollitos de primavera:

1. Agregue 2 cucharadas de la salsa a la quinua, vegetales y la mezcla de camarones y mézclelo bien.
2. Llene un plato de pastel con agua tibia. Sumerja una (1) envoltura de papel de arroz en el agua hasta que esté flexible, alrededor de unos 15 segundos, luego transfíralo a una tabla para cortar.
3. Coloque una cucharadita generosa del relleno en medio de una envoltura de papel de arroz. Doble la parte inferior sobre el relleno y luego doble ambos lados hacia el centro y enrolle la envoltura firmemente para formar un

rollito de primavera.

4. Transfiera el rollito de primavera a un plato y manténgalo cubierto con una toalla de papel humedecida.
5. Repítalo con las envolturas de papel de arroz y relleno restantes.
6. Sírvalo con salsa.

Notes

Estado: Arkansas

Nombre de la niña: Emma-Kate Schaffer, 8